

Kotitalous -lehti (teema: ravitsemus, terveys, hyvinvointi)

Kirjoittajien versio tekstistä 15.4.2020

Ruokataju on omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista

Kristiina Janhonen, Eila Kauppinen, Johanna Mäkelä, Päivi Palojoki

Nuorten monipuolisten ruokatottumusten tukeminen merkitsee ravitsemustiedon ja ruoanvalmistustaitojen vahvistamisen ohella ruokaan liittyvien omakohtaisten kokemusten pohtimista sekä innostamista omien tietojen ja taitojen kehittämiseen. Ruokataju on uusi käsite, joka voi auttaa tiedostamaan ruokavalintojen moninaisuutta ja monimutkaisuutta. Ruokataju korostaa, että ei ole vain yhtä ainoaa tapaa syödä kestäväää hyvinvointia edistävästi.

Ruokavalinnat ovat yhtä aikaa henkilökohtaisia ja yhteisöllisiä. Joskus epäterveellisten valintojen tekeminen on helpompaa tai houkuttelevampaa kuin terveellisten ja kestävyyttä edistävien ruokatottumusten noudattaminen, vaikka tietoa toisenlaista valinnoista olisikin saatavilla.

Ruokatajun käsite ottaa huomioon yksilön omat kokemukset sekä valintojen yksilöä laajemmat sosiaaliset ja kulttuuriset merkitykset (ks. kohta 'Tätä on ruokataju'). Tämä on merkityksellistä nuorten hyvinvoinnin tukemisessa, sillä halu kuulua joukkoon tai pelko yksin jäämisestä voi olla nuorelle tärkeämpi motivaatio ruokavalintoja tehdessä kuin ruoan ravitsemuksellinen sisältö.

Opettajan on pohdittava ja ymmärrettävä, millaiset asiat ovat nuorille pulmallisia ruoan valintatilanteissa ja miten näitä teemoja voitaisiin hyödyntää osana ruokakasvatusta.

Ruokataju ja syömisestä sosiaalisuus

Kaverit voivat merkitä nuorelle sosiaalista ryhmää, joka tukee itseluottamusta ja itsenäisyyttä. Vertaispaine voi kuitenkin vaikuttaa toisinkin. Jos esimerkiksi kaikkien kavereiden mielestä terveellisten valintojen tekeminen on noloa, vaatii nuorelta rohkeutta olla eri mieltä. Tutkimusten mukaan ruoan maku ja helppous ovat nuorille usein valintatilanteissa terveellisyyttä ja ruoan ravitsemuksellisia tekijöitä merkityksellisempiä.

Kouluruokailussa nuorille on tärkeää saada viettää aikaa ja vaihtaa kuulumisia ystävien kanssa. Ruokataju voi auttaa kohti positiivisten, yhdessä syömiseen liittyvien teemojen vahvempaa

tiedostamista ja yhteisten ruokahetkien arvostamista. Omakohtainen arvostus ja arkisten valintojen helpottaminen ovat avainasemassa nuorten monipuolisten ruokatottumusten tukemisessa.

Ruokatajun rinnakkaiskäsitteet

Ruoan valinta Suomessa on muuttunut paljon viimeisten sadan vuoden vaurastumisen aikana. Siksi ruokakasvatuksen tavoitteita on uudistettava. Henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohella ruokakasvatus määritellään yhä useammin kasvatuksena, joka tukee ympäröivään maailmaan liittyvien ilmiöiden ymmärtämistä ja kestävien arkivalintojen harjaannuttamista. Tänä päivänä entistä moninaisempi kirjo ammattilaisia eri tieteenaloilta on kiinnostunut ruokaan ja syömiseen liittyviin valintoihin vaikuttamisesta. Tämän vuoksi on muodostunut paljon ruokakasvatukseen liittyviä käsitteitä, joista osa hahmottaa myös oppimisprosessia ja sen eri ulottuvuuksia. Ruokataju on osa tätä historiallista jatkumoa ja ruokakasvatuksen käsitteellistä terävöittämistä.

Ruokatajun sukulaiskäsitteitä ovat terveyslukutaito, ruokalukutaito ja terveystaju. *Terveyslukutaito* on käytetty terveyskasvatuksen, terveyden edistämisen ja julkisen terveydenhuollon alueilla. Se viittaa sekä ihmisten kykyyn etsiä, tulkita ja käyttää terveyteen liittyvää tietoa että heidän kykyynsä tulkita toisten terveydentilaa. *Ruokalukutaidossa* korostuvat ruoanvalmistus- ja muut ruokaan liittyvät käytännön taidot. Käsitettä on käytetty esimerkiksi tutkimuksissa, joissa on selvitetty ruokaan liittyvän tiedon ja ruokavalintojen välistä yhteyttä. Ruokalukutaitoa on kuitenkin kritisoitu pinnallisen tiedon omaksumisen korostamisesta sekä vähäisestä sosiaalisten, kulttuuristen, taloudellisten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden huomioimisesta suhteessa terveyskäyttäytymiseen. Suomalaiset nuorisotutkijat kehittivät *terveystaju* -käsitteen kritiikkinä terveyslukutaidon yksilö- ja tietopainotukselle. Terveystajussa korostuvat arkipäivän tottumukset ja rutiinit, jotka nähdään osana terveyskäyttäytymistä sekä valintojen laajempia sosiaalisia ja kulttuurisia prosesseja.

Ruokatajun käsite jatkaa ruokakasvatukseen liittyvän käsitteistön kehitystyötä ja pyrkii vastaamaan erityisesti ruokalukutaitoon kohdistuvaan kritiikkiin. Määritelmän mukaisesti ruokataju huomioi syömiseen kulttuuriset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät sekä kannustaa opettajia suunnittelemaan sellaisia oppimistehtäviä, jotka ottavat huomioon ruokavalintojen tilanne- ja kokemussidonnaisuuden.

Ruokataju peruskoulun ruokakasvatuksen tavoitteena

Ruokakasvatus on osa kouluruokailun toteuttamista sekä kotitalousopetuksen sisältöaluetta *Ruokaosaaminen ja ruokakulttuuri*. Perusopetuksen uusi opetussuunnitelma astuu voimaan elokuussa 2016, jonka suuntaisesti ruokakasvatuksen tulisi tulevaisuudessa olla osa laaja-alaisia opetuskokonaisuuksia. Ruokataju-käsitteen tutkimuskirjallisuuteen pohjautuva määritelmä yhdessä Opetushallituksen tuottaman tukimateriaalin kanssa tarjoavat työkaluja ja ideoita ruokakasvatuksen monialaisten oppimistehtävien laatimiseen ja erilaisten ruokavalintoihin liittyvien ristiriitatilanteiden pohtimiseen osana opetusta. Ruokakasvatuksessa on hyvä miettiä nuorten arjessa esiin nousevia valintatilanteita eri näkökulmista ja tarjota välineitä moniulotteisten ja usein ristiriitaisten tilanteiden ratkomiseen.

Ruokakasvatuksen kenttä ulottuu myös koulun ulkopuolelle. Nuori oppii ruokatajuun liittyviä tietoja ja taitoja myös kotona ja vapaa-ajan harrastuksissa, mikä tarjoaa kotitalousopettajalle erinomaisen mahdollisuuden hyödyntää koulun ulkopuolisia oppimisympäristöjä ja tehdä yhteistyötä esimerkiksi nuorisotalojen ja järjestöjen kanssa. Ruokataju ottaa huomioon ruokavalintojen omakohtaisuuden ja arjen ymmärryksen tärkeyden, mutta mahdollistaa myös itseä laajempien ilmiöiden pohtimisen. Lähdeluettelo on saatavissa toimituksesta.

TÄTÄ ON RUOKATAJU:

- 1) Tiedostan ruokatottumuksiini vaikuttavia tekijöitä
- 2) Arvioin ruokaan liittyviä tietoja ja taitoja
- 3) Ymmärrän ruoan sosiaalisia, kulttuurisia ja arkisia merkityksiä
- 4) Hahmotan ruokajärjestelmän kokonaisuuden
- 5) Käytän aktiivisesti omaksumaani ruokaan liittyvää tietoa

LISÄTIETOA:

- Janhonen, Mäkelä ja Palojoki (2015) Peruskoulun ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun
- Kauppinen (2016) Nuori, äiti vai opettaja - kenellä on vastuu nuorten ruokatottumuksista?
- Opetushallitus: Ruokataju -tukimateriaali

Lähteitä

Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2015). Peruskoulun ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa: H. Janhonen-Abruquah & P. Palojoki (Toim.), *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus – Creative and responsible home economics education* (ss. 107–121). Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 38. Helsinki: Unigrafia. Artikkelit saatavana oheisen linkin kautta: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/157591>

Janhonen, K. (2016). Adolescents' Participation and Agency in Food Education. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen Tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja (Artikkelit). Tiivistelmä saatavana oheisen linkin kautta: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/159380>

Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2016). Food education: From normative models to promoting agency. In J. Sumner (ed.) *Learning, Food, and Sustainability: Sites for Resistance and Change*, Palgrave/Macmillan, *in print*.

Kauppinen, E. (2016) Nuori, äiti vai opettaja - kenellä on vastuu nuorten ruokatottumuksista? Teoksessa: S. Myllyniemi (Toim.) *Nuorisobarometri 2015 Arjen jäljillä* (ss. 215–226). Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura. Artikkelit saatavana oheisen linkin kautta: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf

Opetushallituksen Ruokataju -tutkimateriaali saatavana oheisen linkin kautta: http://www.oph.fi/ajankohtaista/verkkouutiset/101/0/ruokakasvatus_mukaan_paikallisiin_opetussuunnitelmiin